RECETAS



>>PATÉ DE CHAMPIÑONES (foie-gras vegetal)



Ingredientes: 1 cebolla grande, 150 gr champiñones, 4 gajos de marraqueta o pan tostado, Especias al gusto (orégano, romero, tomillo, jengibre, pimienta molida, nuez moscada…), Aceite vegetal, Agua o leche vegetal, Sal.
Preparación: Primero, pon a remojar con leche o agua el pan. Mientras, pela y pica la cebolla y sofríela en una sartén con una cucharada de aceite vegetal, a fuego medio. Agrega los champiñones, una pizca de sal y deja que cueza todo unos minutos, hasta que se ablande, pero sin llegar a tostarse. Añade entonces el pan un poco escurrido, y aromatiza con las especias que quieras. Cocina a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que se reduzca el líquido. Aparta del fuego, tritura todo con la batidora hasta conseguir una pasta fina, de textura untosa. Una vez que el paté adquiera la textura y consistencia deseada, estará listo para servir con tostadas o panecillos.
Variantes: Además de las hierbas, puedes aromatizar el paté con unas gotas de zumo de limón, salsa de soja.

>>MOUSSE DE HIGOS SECOS



Ingredientes: 15 higos secos, Leche de soya, Canela en polvo.
Preparación: Retira los rabos a los higos y trocéalos en dos o tres partes. Cúbrelos de leche, como tres dedos por encima, tapa y deja macerar toda la noche.
Al día siguiente, añade una cucharadita de canela y tritúralo todo con la batidora, a baja potencia, con cuidado de obtener una masa espumosa parecida a una mousse.
Reparte en cuencos o copas de postre, y sirve muy frío, decorándolas con virutas de chocolate, un poco de canela en polvo o azúcar flor.



>>ESTOFADO VERDE



Ingredientes: Todo tipo de verduras y hortalizas de temporada que tengan color verde (pimiento, apio, puerro, brócoli, habas, guisantes, col o repollo, judías verdes), 1 diente de ajo, 1 cebolla pequeña, 1 tomate maduro, Perejil fresco, Cilantro fresco, Aceite de oliva, Agua, Sal.
Preparacion: En una olla haz un sofrito con unas dos cucharadas de aceite, el ajo, la cebolla y el tomate, todo pelado y bien picadito. Cuando esté realmente sofrito, añade un litro de agua y lleva a ebullición.
Lava y trocea todas las verduras y échalas a la olla. Añade sal, tapa y pon el fuego medio para que se hagan lentamente. Déjalo cocer unos 20-30 minutos, hasta que se ablanden.
Añade las hierbas frescas picadas y sirve bien caliente.
Sugerencia: Este estofado queda riquísimo y más completo si se le añaden fideos gruesos (tipo fideuà) o arroz, en la última parte de la cocción.





se publica cuando haya tiempo.



NO TE HAGAS EL CIEGO







La insensatez es sentarse allí, drogandose, mirando la TV y luego someterse a la conformidad. Para mi eso es violencia.
(john zerzan)

EDITORIAL

Tierra verde es una revista que tiene como objetivo, el difundir e informar sobre la idea animalista y acrata.

Estoy muy feliz al haber publicado el Nº 2 de Tierra Verde; por que supieran todas las complicaciones y percances que tuve, se reirían mucho☺… mmm en fin no quiero aburrirlos con relatos estupidos…

Al empezar este número pensé que me faltarían artículos para llenar las 16 páginas que comprende esta revista y ahora al verla terminada no puedo creer que me faltaron artículos que colocar como por ejemplo; “las drogas” (una mirada anarquista y animalista), “la corporación” (articulo influenciado por el documental de dicho nombre), “la cultura Light y el hombre masa”, y muchos más… la idea es no nombrarlos todos ya que son una sorpresa ☺

Quiero pedir disculpas al xCrislerx (kri-kri) el cual me aporto sobre “los vitaminaoides y sus orígenes vegan” y también al xPatox el cual había aportado con “introducción al veganismo”, tales artículos serán tirados en el Nº 3 de esta revista.

Me despido, los dejo con este nuevo número de TIERRA VERDE espero que les guste.

Recuerden la revista cuesta $100 si se vende con documentales o películas en ferias, centros sociales, calle, o en el medio que sea, no es asunto mío.

Saludos y abrazos a todos especialmente a mi colectivo ADA (acción directa animalista).

Hans.



Animalismo… mi pensamiento al mundo.

***Por Paloma.**

¿Qué mágico o misterioso elemento es el que nos ha inducido a nosotrxs, animalistas conscientes de nuestra y las demás existencias, a cuestionar sin vacilación ni tregua, sin darnos ni dar respiro los llamados “principios básicos de la alimentación”? ¿Qué parte de nuestra mente, qué rincón de nuestro pensamiento es el que ha decidido guiarnos por este camino? ¿Qué nos llevó a esto, a estar en donde estamos



hoy? ¿Qué nos espera más adelante en el camino, si nuestra opción es permanecer firmes y fieles a nuestra práctica de una alternativa más libre para todos, excluyendo de ella todo sufrimiento y maltrato? Estamos seguros y ciertos en nuestras convicciones, pero ¿qué es lo que hace que sólo en nuestros ojos se refleje el sufrimiento animal? ¿Hay algo que exceda en horror a la imagen de un animal siendo devorado con placer y endemoniada sed de sangre por una persona?

Cambiemos el escenario que rodea en este instante a esa persona; reemplacemos su elegante living-comedor o cocina por una cueva tupida y oscura, imaginémoslo en cuclillas en vez de sentado y mirando la TV. y pensemos si quien engulle la carne muerta de un semejante no es un perfecto salvaje. La apariencia tranquila de su real aposento no es más que el eslabón final de un circuito de captura, matanza y sufrimiento que lleva hasta su mesa los restos de un inocente.

¿Qué produce en las mayorías tanta indiferencia, tanta indolencia frente a los animalicidios cometidos por nuestra maldita especie? ¿En qué punto comienza nuestra capacidad de conmovernos con algo? ¿Será esta indiferencia acaso producto de los bombardeos propagandísticos que realizan multimillonarias cadenas de empresas cárnicas y lácteas? Claramente se está volviendo necesaria una educación más respetuosa por la vida de los demás, que nos enseñe a tratar a los animales de un modo ético y afectivo a la vez, pues, está a la vista el efecto que ha surtido la TV y el comercio en las masas perezosas y conformistas.

Está más que claro que un animal jamás nos dañará adrede, jamás torturará por placer, ni maltratará por gusto, pues, la única especie que disfruta del sufrimiento ajeno es la humana. La capacidad de sentir y sufrir de un animal iguala a la nuestra y la supera en ámbitos como la protección de su propia especie; ellos jamás incurrirán en acciones ni comportamientos tan desleales hacia la propia prole, en los que incurrimos los humanos: la drogadicción PRE-parto, aborto, intoxicación nicotínica del feto u otros tantos, que equivalen a un agazapado instinto suicida.

Por lo tanto, dicho todo lo anterior, quien decida acabar con la vida de un animal o ser cómplice de su fin, es culpable. Y lo es más aún si no es capaz de contemplar opciones alternativas de alimentación libres de crueldad, como los vegetales, las legumbres y las frutas. ¿Culpable de qué? Pues, de estar causando un daño innecesario, sufrimiento cruel, estúpido e injustificado a una víctima inocente. El ser humano tiende a ingeniárselas de forma extraordinaria para crear argumentos justificativos que le permitan seguir comiendo carne sin el menor remordimiento; cualquier excusa es válida cuando de asesinar animales con la conciencia en paz se trata. Según el argumento de la pirámide o cadena alimenticia, recurrido comúnmente por personas que han transformado su estómago en cementerios ambulantes, comer carne no implicaría crueldad, sino que sería tan natural como el que un tigre mate a una garza, dando cumplimiento a su rol lógico y natural dentro del ecosistema.

La pirámide social existente en el mundo animal no se resiente con ello, pero sufre una distorsión calamitosa cuando toda una industria millonaria, a través de criaderos y mataderos, altera sin cesar los parámetros de la naturaleza, lo que se verifica en la extinción progresiva de tantos animales; en la polución creciente de tantos cursos de agua, contaminados al derramar en ellos toneladas de desechos animales, provenientes de

criaderos próximos; o en la deforestación de bosques y suelos, utilizados para abastecer la cría intensiva de ganado. ¿Qué tan natural es comer un pollo que ha sido encerrado, mutilado y bombardeado con hormonas para su engorde? ¿Será acaso que la matanza que le permite subsistir a los depredadores dentro del mundo animal equivale a la efectuada por la especie humana, sólo que esta última se realiza de un modo sofisticado y perverso? Pues, claro está que ante la falta de alimento la mayoría de las personas estaría dispuesta a matar para comer, no sólo a animales de otra especie, quizás hasta también de la suya. Pero el punto aquí es que ninguno de nosotros se encuentra en una situación tan extrema como para justificar los terribles accionares que implica comer carne.

Muchos seres humanos que dicen amar a los animales, llorarían a gritos si vieran a su gato o a su perro arrojado a las brasas ardientes de una parrilla, pero, sin embargo, son ellos mismos quienes luego ponen en la parrilla, sin parpadear, a una vaca, un cerdo o un cordero; animales tan inocentes, inteligentes y sensibles como los otros.

Ahora bien, déjenme destilar hasta sus corazones una cuestión que pocos se hallan dispuestos a explorar hasta sus últimas consecuencias. Se trata de lo siguiente: ¿no es contradictorio cuidar, respetar, amar y proteger a unos animales, mientras que a otros se les asesina, sazona y come? No veo diferencia entre ellos más que la estúpida establecida por los humanos.

Amamos a nuestro perro como amaríamos a nuestro mejor amigo y luego, vamos y nos atiborramos de los cadáveres de otros animales. ¡Con qué facilidad la veleidad humana triunfa sobre la débil voluntad! Marionetas de carne es lo que somos, marionetas que no se atreven siquiera a sospechar que se puede vivir sin hacer sufrir, sin castigar, matar o torturar; como si una vocación siniestra por inferir dolor nos arrastrara sin remedio a profundidades insondables de crueldad.

Somos dóciles títeres atados a los mandatos de nuestros vicios, indiferentes al daño ajeno siempre que se trata de alagar nuestros gustos. ¿Hasta cuándo?



El vaso de leche; rico en dolor y sufrimiento.

***Por Hans.**

Desde pequeño nos enseñan que al igual que la carne es muy saludable consumir leche y sus derivados lácticos ya que “nos entregan una dieta rica en vitaminas esenciales para el cuerpo humano”. Las
vitaminas que nos entrega es la vitamina A, D, E, C, B2, B8, B12, entre otras más.

No tratare de contrarrestar esta opinión, porque es verdad, la leche nos entrega muchas propiedades a nuestro cuerpo, pero también nos entregan insensibilidad, ingenuidad con respecto a la verdad que se oculta. Este artículo no va dirigido a persuadirlos por el lado de la salud y el tema de las vitaminas. Quiero orientarme sobre un enfoque ético, sobre un tema de



libertad, sobre las injusticias que se cometen día a día para el beneficio de nuestros cuerpos lactantes y vampiricos.

Por lo general tenemos una imagen muy marcada sobre la extracción de leche, hablamos de las hermosas praderas, de las vacas alegres que nos pintan en nuestras mentes desde muy pequeños. Se han preguntado; ¿si las vacas son realmente felices en las industrias factoriales de leche?, ¿si se sienten cómodas al ser violadas día tras día durante las 3 o 4 lactancias?, ¿serias capas de ver los ojos de las vacas cuando son apartadas de sus crías?

Es duro asumir que la gran parte de nuestra sociedad esta compuesta por personas egoístas y conformes, las cuales se encuentran viviendo pasivamente en un sistema construido bajo la explotación incontrolada de animales no-humanos. Es duro al igual que la verdad que se encuentra oculta detrás de las cajas de leche, de yogurt, de postres, queso, helados, etc.

Talvez muy pocas veces nos hemos detenido a reflexionar sobre estos temas, será por que casi la totalidad de la gente tiene una perspectiva muy antropocéntrica de la realidad, y ese es nuestro objetivo; tratar de cambiar la forma de ver las cosas, como por ejemplo ver a un animal no-humano como a un igual.

Es por ello que se nos hace imprescindible hablar sobre las atrocidades que se cometen al extraer la leche, sobretodo por que significaría una posibilidad para hacer cambiar su dieta y dar una oportunidad de libertad a nuestr@s herman@s.

En las industrias lecheras las vacas son explotadas en condiciones humillantes, donde la suciedad, el constante maltrato, la administración de antibióticos, tranquilizantes y hormonas hacen de su vida una estresante y dolorosa rutina. Como sabemos la vaca produce leche solo tras haber parido a un ternero, y en consecuencia cada año la forzamos aun embarazo a través de inseminación artificial para tan solo la producción de leche. Durante el periodo de parto empieza también el periodo de lactancia de la vaca donde genera gran cantidad de leche, es en esta fase donde la vaca es violada constantemente durante 2 o 3 veces al día alrededor de 10 meses con maquinas que sustituyen la extracción manual, las cuales le producen inflamación, heridas, infecciones y constante dolor en las ubres. Para las empresas lecheras las vacas poseen una corta vida ya que decrece considerablemente su producción a través de los años, y es por ello que la vida promedio para ellas son de 5 a 7 años (4 o 5 lactancias), ya que luego de haber cumplido su ciclo las vacas lecheras son enviadas al matadero para la producción de carne.

¿Qué es lo que le pasa a su cría? Pues es simple luego de haber sido separadas de sus madres y de haberles quitado la leche que les correspondía, los clasifican por machos y hembras, las hembras tendrán el mismo futuro que sus madres (a la violaciones rutinarias durante toda su vida) y a los machos serán asesinados para producir carne de ternera.

Para producir la carne de ternera, el ternero al nacer es enviado a un cubículo de muy poco tamaño (alrededor de 50cm x 1,30m), este no debe tener espacio para desarrollar sus músculos y menos para darse vuelta para asearse o para tumbarse (por que estropearía definitivamente su carne). Su alimento estará compuesto por leche desnatada enriquecida con drogas y antibióticos, lo cual le producirá una anemia permanente. Sus patas estarán deformes por su permanencia a estar de pie, lo mantendrán en pésimas condiciones al estar rodeados de vomito y excremento. La mayoría del tiempo el ternero sufrirá de un modo incontrolable ya que sentirá fuertes impulsos de mamar. Casi al termino de las 16 semanas que estuvo soportando desde su nacimiento, empezará el impulso por rumiar, tendrá ulceras de estomago y diarrea crónica, comerá por 15 minutos al día y el resto del día permanecerá inmóvil esperando su final.

*dato: 3 de cada 10 terneros fallecerá antes de ser asesinado en el matadero.

La realidad es clara al estar consumiendo leche y productos lácticos estarás asesinando dos indefensas vidas que el único error que cometieron fue nacer sin voz.

Y recuerda que existen alternativas para obtener las vitaminas y minerales que te entrega la leche; como por ejemplo: almendras, cereales integrales, lentejas, coco, brócoli, nueces, garbanzos, espinaca, zanahorias, perejil (verduras verdes), aceite de soja, masas, entre otras.

“Los productos lácteos se relacionan con afecciones cardiacas, cáncer, obesidad, diabetes y osteoporosis. Y aún más, su alto contenido de proteínas animal elimina el calcio del cuerpo.

Los países que beben más leche tiene los mayores niveles de osteoporosis, y ocurre lo contrario en Japón y china donde casi nos e consumen lácteos. La leche también esta llena de grasa, colesterol, y otros ingredientes nocivos, como pesticidas, hormonas, dioxinas y antibióticos”.

(Anima Naturalis)



El cigarrillo Vicio para unos, muerte para otros.

***Por Hans.**

Es común ver como las grandes empresas se lucran con los vicios de las personas, ya que es un negocio provechoso y muy inteligente, sobretodo por que garantiza una demanda altamente atractiva. Y esta también claro cual es la opinión de tu doctor cuando le haces saber que fumas; quien te dará a entender que el fumar te mata, al nombrar el gran listado de enfermedades que te podrían afectar gracias a tu inconciente vicio.

Pero el discurso antitabaco no están simple, no queremos limitarnos a dar justificaciones en el ámbito humano, sino que queremos reclamar la libertad que se les fue quitada a nuestros hermanos animales no-humanos en cada una de las violaciones efectuadas en los bioterios. Esas violaciones dieron estrés, crearon peligrosas enfermedades las cuales condenaron a millones de vidas de variadas especies a la muerte. ¿Y todo para qué?

¿Para basar sus teorías empíricas en la famosa ciencia humana? ¿Para nombrar como progreso y avance científico a sus conclusiones colmadas de sufrimiento y muerte?

Los experimentos son variados y escapan de la lógica, como por ejemplo;

Forzar a perros a estar en ventiladores mecánicos y exponerles crónicamente al humo del tabaco. Al igual que muchos perros de raza beagles se les fue cortados agujeros en sus gargantas para hacerlos respirara de forma obligada humo de cigarrillo concentrado durante todo un año. La experimentación más común en este contexto es la de amarrar mascaras con correas a primates, a ratas y ratones, y obligarles a que inhalen el humo concentrado del tabaco. También se les inserta electrodos en los penes de perros y monos para comprobar los efectos del tabaquismo en el funcionamiento sexual.

Inmovilizar a monos rhesus en sillas con dispositivos cerebrales (electrodos o agujas estereotáxicas) y exponerles a nicotina y cafeína para ver cómo la cafeína y la nicotina les afecta a la respiración.

Hay estudios de tabaquismo como por ejemplo el de R.J. Reynolds (fabricantes de Camel y Dorchester & More) en el cual ha publicado varios informes describiendo los efectos de fumar pasivamente en animales, en los cuales dos de estos estudios, más de 1.000 ratas fueron expuestas a humo concentrado de tabaco por alrededor de 6 horas al día durante más de 3 meses. Las ratas fueron colocadas individualmente en tubos del tamaño de sus cuerpos, luego fueron conducidas a cámaras por donde salía el humo del tabaco, luego de cumplir las fechas correspondientes, las vidas de estas inocentes victimas del progreso fueron asesinadas para después ser examinadas. Para los mismos fines que anteriormente en la universidad de New York se utilizaron 42 pollos las cuales fueron expuestas a humo o a aire filtrado, 6 horas al día, por 5 días a la semana, durante más de 4 meses, y como toda experimentación hay que llegara a conclusiones, las 42 vidas fueron asesinas para buscar síntomas de enfermedades coronarias. La universidad de California, Davis, fueron utilizadas 64 ratas preñadas para ver efectos dañinos durante en el embarazo producidas por la nicotina, las cuales fueron expuestas durante 9 días seguidos, las cuales como siempre fueron matadas para después explorar en sus cuerpos. En la universidad de California, san francisco, fueron utilizados 64 conejos los cuales fueron alimentados en una dieta alta en colesterol y dispuestos a inhalar el humo de cigarrillo concentrado para buscar síntomas de enfermedades coronarias. Un estudio financiado por el Council for Tobacco Research y la Swedish Tobacco Company, en el Instituto Karolinska, Estocolmo, usó 28 cerdos; a los animales anestesiados les bombearon a los pulmones humo de cigarrillo, nicotina, monóxido de carbono y otros ingredientes del tabaco, vía tubo por la garganta.

Smocking Research Foundation de Japón está financiada en un 87% por Japan Tobacco, propietarios de la compañía inglesa Manchester Tobacco. Las investigaciones patrocinadas por esta fundación han incluido estudios en los que monos rhesus son entrenados para fumar cigarrillos, y pruebas de adicción a la nicotina donde monos y ratas tenían que presionar palancas para auto-inyectarse nicotina. Liggett & Myers (fabricantes de Chesterfield y L&M), han llevado a cabo investigaciones de cigarrillos "seguros". Gran parte de este proyecto fue "un programa secreto de 10 millones de libras para crear un cigarrillo que no provoque cáncer a los animales de laboratorio". Su investigación fue exitosa, pero suprimida por los miedos de que pudiese implicar que los otros cigarrillos no fuesen seguros. Los experimentadores de Liggett & Myers pusieron en las espaldas rasuradas de ratones condensados de humo de cigarrillo; se crearon tumores en la piel.

El número de investigaciones realizadas con estos fines son realmente grandes, y en consecuencia el número de victimas es escalofriantemente inmenso, antes de hacer asesinados la mayoría de las especies testeadas en las investigaciones, habían sido portadoras de enfermedades como cáncer a los pulmones, a la piel, al esófago, a la lengua y cáncer nasal; al igual que también poseían bronquitis, tos crónica, etc. Sin mencionar el estrés, y el maltrato psicológico y físico provocado en cada experimentación.

Esto no significa progreso y avance científico, ustedes justifican el dolor innecesario con su fanatismo empírico. La vivisección solo retrasa la medicina humana ya que es obvio que entre las variadas especies que existen, las diferencias fisiológicas son inmensas. ¿Cómo podemos basarnos en experiencias que supuestamente nos favorecen mientras buscamos respuestas en cuerpos que reaccionan distinto al nuestro? ¿Cuántas drogas, cuantos fármacos, cuantas supuestas curas, fueron perjudiciales para el hombre después de haber sido probados (as) en animales?

Son variadas y distintas las reacciones que se producen por la inhalación del tabaco a las diferentes especies expuestas a estos experimentos, aunque se asemejara los efectos de la inhalación pasiva del tabaco entre animales no humano y humanos, la salud humana no justifica la manipulación y el asesinato de millones de vidas. Tal vez el cáncer pulmonar, la tos aguda, la bronquitis, el cáncer de lengua y el cáncer de esófago nos afectan a nosotros al igual que muchas especies al inhalar el humo concentrado del cigarrillo, pero ello no nos da el derecho de jugar con sus vidas como si fuera tan solo un objeto.

También cabe mencionar que varios de los estudios sobre los efectos perjudiciales sobre la inhalación del humo del tabaco han sido también experimentos realizados por laboratorios que no tiene ninguna conexión con la industria tabaquera. En donde han probado variados tipos de marcas de cigarrillos.

Las marcas las cuales han sido testeadas en animales (alguna vez y otras lo siguen haciendo) y que también contienen glicerol (también contienen ingredientes de animales como por ejemplo la urea, la miel, el licor de chocolate, etc):

Accord, Alpine, American, "B", Barclay, Basic, Belait, Benson & Hedges, Best Value, Bristol, Bucks, Cambridge, Camel, Capry, Carlton, Century, Chesterfield, Collector's, Choice, Commander, Daves, Doral, DRUM, Eclipse, English Ovals, GPC, Herbert, Horizon, Kent, Kool, L&M, Lark, Life, Lucky Strike, Magna, Marlboro, Merit, Misty, Monarca, More, Newport, Pallmall, Parliament, Players, PM Internacional, Prime, Private Stock, Raleigh, Richland, Riviera, Salem, Saratoga, Silva Thies, Sterling, Summit, Tall, Tareyton, Vantage, Viceroy.

En esta lista no se encuentran las industrias de cigarrillos chilenos ya que no existe mucha información sobre sus acciones en la manipulación de animales. Pero si yo fuese ustedes no correría el riesgo al consumir Belmont, Dervy u otras marcas.



Ecología profunda.

***Por Hans.**

En los movimientos ambientales se ha creado una variedad de filosofías fundamentales en donde la actualidad unos tienen más influencias que otros.

-**Los conservacionistas**, una de las filosofías antiguas de los movimientos ambientales. El ambiente y la naturaleza debe ser usado y protegido al mismo tiempo. Por ello está basado en una visión antropocentrista y la naturaleza no tiene derechos más allá de que sirve los intereses de los seres humanos. Ideólogos: Pinchot, Gifford.

-**Los preservacionistas,** de los 1800’s. La naturaleza está para ser disfrutado y debe, por lo tanto, ser preservado y protegido para nuestro agrado futuro. Nuevamente se basa en premisas antropocéntricas, su utilidad es sólo como beneficio para el ser humano, aunque con fines más benignos.

-**Ecología social y Ecofeminismo,** ambos sólo recientemente definidos y no han resultado aún en instituciones sin fines de lucro. En cambio han pasado a formar parte de otros movimientos ambientales. Le colocan gran valor al ser humano y su existencia, pero reconocen la característica única de la naturaleza. Solucionarían los conflictos ambientales conciliando los conflictos en las relaciones humanas.

-**Ecología superficial o reformista**, la lucha contra la contaminación y la disminución o desaparición de recursos, pues se tiene como objetivo central proteger la salud y las condiciones de vida de los habitantes de los países desarrollados.

Según Bill Devall, existen dos grandes líneas en el ambientalismo actual:

-Los ambientalistas reformistas, que solo buscan manejar la problemática de la contaminación aérea, acuática, el daño causado a los suelos por los países industrializados, y tratar de salvaguardar pequeñas cantidades de naturaleza denominándolas “áreas naturales” (lo cual significaría auto-segarnos mutuamente)

- Los "ecologistas radicales", coinciden con algunas ideas de los reformistas, pero estos van más allá, tienen una idea más revolucionaria sobre los planes de ¿como salvar a la madre natura? Saben perfectamente que el costo de la vida es muy alto y están dispuestos a defenderla haciendo grandes cambios en la actualidad (dentro de la ecología radical existen varios tipos; los más influyentes son la ecología social, el primitivismo y la ecología profunda).

Ecología profunda:

La ecología profunda fue establecida como termino por Arne Naess, el genera una visión integrada de varios conceptos; en las cuales el plantea las siguientes ideas más básicas las cuales dan característica fundamental a tal postura radical:

1. El rechazo de que el ser humano es sólo un organismo en el ambiente, sino establecer la imagen de relación total integrada.
2. La igualdad Biocéntrica, todas las cosas naturales, los ecosistemas, la vida, los paisajes, los suelos, montañas, etc., todos tienen un derecho intrínseco a existir. La presencia de este valor es independiente a cualquier conciencia, interés o apreciación de un ser consciente.
3. La autorealización y la diversidad de formas, sean organismos, comunidades, ecosistemas, paisajes, etc, o en el ámbito humano: los derechos humanos, formas de vida, culturas, igualdad de los sexos, lucha contra invasión y dominaciones de tipo cultural, económicas y militares, etc.

En la actualidad nuestra vida se sitúa sobre una era postmoderna que hemos cultivado a través del tiempo, como típico de una cultura light hemos sembrado falsas expectativas, falsos conceptos de bienestar y felicidad. Ahora nuestra ambición se reduce al crecimiento económico, un crecimiento que nos señala progreso el cual limita la vida de todo ser vivo sobretodo el de la naturaleza. Ahora la meta gubernamental de cada país después de la defensa, es crear el ambiente propicio para aumentar las producciones de las comodidades y que estas mismas satisfagan los deseos inmundos de consumo de los ciudadanos. Todo ahora funciona como una cadena interminable, al igual que los hechos atroces que cometen las grandes multinacionales contra la misma popularidad que consume y consume, sin darse cuenta que el único perjudicado somos nosotros. La naturaleza es explotada sin restricción y somos nosotros los que permitimos tales acciones. Ya es común escuchar que: "el avance tecnológico nos darán respuestas provechosas a lo que nos esta pasando", pero hasta ahora han sido excusas las cuales no han generado ni 1% de lo devastado hasta ahora. El tiempo se nos acaba, ¿hasta cuando vamos a seguir esperando?

La ecología profunda da una respuesta (no somos quienes para decir que es la correcta, pero al menos es una alternativa viable hacia un futuro menos muerto que el que nos espera). La ecología profunda (también llamada ecosicologia, ecología fundacional o ecología revolucionaria) señala la integración total de la persona en la naturaleza, tratándose de un único, no que da ni por sobre o por debajo de esta, trata de dar una convivencia más estricta con el mundo en si, hablando así de las vidas no humanas como humanas. En la cual muestra una reverencia y respeto de la persona hacia la naturaleza no humana, dejando en la libre convivencia a todos los terráqueos que comparten el mismo hogar.

Al definir al ecologismo profundo vemos que va más allá del mero ambientalismo, ya que la ecología radical busca las raíces de los problemas ecológicos y pretende subsanarlos en consecuencia. De forma predominante y en general se caracteriza por las prácticas de acción directa y el antiautoritarismo que promueven los grupos que son afines a este tipo de ecología. También la propuesta de las bioregiones, los alimentos orgánicos, las agrupaciones humanas integradas en el entorno natural y descentralizadas como las ecoaldeas, así como la economía ecológica forman parte importante del radicalismo ecológico, algunos proponen un desarrollo sostenible dentro de marcos autogestivos, y por sobretodo tratar de dimensionar de otra perspectiva el concepto de propiedad. El ecofeminismo se puede incluir como planteamiento teórico de varios de estos grupos, al igual que el primitivismo y otras tendencias ambientales que se han creado dentro de estos últimos tiempos, que tienen alguna afinidad con el movimiento libertario.

*Es importante anotar que la relación política más cercana del ecologismo radical es al anarquismo, especialmente en el caso de la ecología social y el primitivismo, dónde es evidente y frontal, aunque también en la ecología profunda existen importantes sectores de tendencia libertaria.

*En este articulo señale la ecología profunda y no el primitivismo ya que dentro de su estructura de organización no concibe una civilización, en la cual da muchos problemas en la parte funcional de una comunidad, ya que quedarían temas a la deriva como el del trabajo por ejemplo, por que sabemos bien que el tema del trabajo es fundamental en una sociedad cuales quiera que sea y más su organización de esta misma (hablando puntualmente de los planes de trabajo de forma sindical), por que si siguiésemos una ecología primitiva esta abolía el concepto de trabajo colectivo y así el de la organización en una sociedad determinada.

*También quiero dejar en claro que la ecología profunda, debido a su naturaleza biocéntrica, es rechazada por muchos anarquistas como antihumana. Hay pocos anarquistas que piensan que la gente, como humanos, son la causa de la crisis ecológica, como parecen sugerir muchos ecologistas de profundidad. Por ejemplo, Murray Bookchin ha sido particularmente muy vocal en su criticismo de la ecología profunda y las ideas anti-humanas a menudo asociadas a ello. Casi todos los anarquistas sostienen que no es la gente, sino el sistema la causa del problema, y que solo la gente puede cambiarlo. La ecología profunda, en particular la organización Earth First!, ha cambiado considerablemente con el tiempo, y Eearth First! tiene hoy en día una estrecha relación con el sindicato Industrial Workers of the World. Aunque la ecología profunda no es una rama del ecoanarquismo, comparte muchas ideas y está ganando aceptación por parte de los anarquistas a medida que Earth First! rechaza sus ideas misantrópicas y comienza a ver que la jerarquía, no la raza humana, es la causa del problema. Así se dan nuevos aportes mutuos entre el biocentrismo y el anarquismo, llegando a conclusiones más amplias y antiautoritarias.

Biografía: Miguel Bakunin

Biografía publicada en "La Ideología Anarquista" de Ángel J. Cappelletti.

Si la primera etapa del pensamiento anarquista está bien representada por la obra de Proudhon, la segunda no lo está menos por Bakunin.

Nacido en la provincia de Tver al noroeste de Moscú, el 20 de mayo de 1814, en el seno de una aristocrática familia rusa, ingresó en 1829 en la Escuela de Cadetes e inició la carrera militar. Después de haber servido como oficial en varios regimientos (en la región de Minsk, en Vilna, etc.), decidió abandonar su cuartel de Grodno en 1835, para dedicarse al estudio de la filosofía. Entusiasmado por Kant, Fichte y Hegel, se dirigió a la Universidad de Berlín, donde fue alumno de Schelling. Su contacto con los jóvenes hegelianos y la lectura de los primeros socialistas lo llevaron a Suiza, a Bélgica y finalmente a París, donde reencontró sus amigos rusos Herzen y Bielinski; conoció a Proudhon y a varios de los líderes republicanos del momento, y se vinculó con los emigrados polacos. Decidido a llevar la revolución a los países eslavos (su ideal era por entonces el paneslavismo concretado en la república federativa y socialista) partió hacia el este, asistió al Congreso de Praga, luchó con el pueblo de esta ciudad checa contra las tropas imperialistas austriacas, regresó a Berlín, y se vio envuelto en la revolución de los demócratas de Dresde contra el rey de Sajonia. Hecho prisionero, fue entregado primero al Imperio austríaco y luego al zar, quien después de tenerlo encerrado desde 1851 a 1857, lo desterró a Siberia.

Al cabo de cuatro años de exilio, logró escapar por Japón, de donde llegó a Norteamérica y a Europa. Vivió primero en Londres, con Herzen y Ogarev; intentó por última vez una expedición armada para liberar a Polonia y, fracasado el intento, acabó por fijar su residencia en Italia primero y después en Suiza. Esta última etapa de su vida fue la más fructífera desde el punto de vista de la elaboración de las ideas.

Ella constituye el período propiamente anarquista de Bakunin. En 1868 fundó la Alianza Internacional de la Democracia Socialista. Al año siguiente la disolvió públicamente para integrarla en la Asociación Internacional de Trabajadores, que había sido fundada por un grupo de obreros (predominantemente proudhonianos) en 1864. En el seno de la Internacional los discípulos de Bakunin, es decir, los federalistas o antiautoritarios, se impusieron durante varios congresos a los autoritarios y centralistas, es decir, a los amigos de Marx. De estos últimos años de su vida provienen también los libros más importantes que nos dejó: *Federalismo, socialismo y antiteologismo, La Comuna de París y el Estado, Cartas a un francés, Carta abierta a mis amigos de Italia, El Imperio Knutogermánico y la revolución social, Dios y el Estado, Consideraciones filosóficas sobre el fantasma divino,* etc.

Una última intervención revolucionaria de Bakunin se produjo cuando, después del desastre de Sedan, se proclamó en Lyon la república (1871). El 1 de julio de 1876 falleció en Berna (Suiza) y allí mismo fue sepultado.

Bakunin fundamenta su socialismo federalista y antiautoritario en una posición materialista que fluctúa entre el positivismo comteano y la dialéctica de origen hegeliano. Estrictamente determinista y definidamente ateo (o mejor, «antiteologista», según él mismo dice), concibe la libertad humana como dominio ejercido sobre la propia naturaleza por la observación de las leyes, como independencia frente al poder despótico de los hombres y como organización reflexiva de la sociedad de acuerdo con las leyes naturales.

Así como Proudhon insistía en la correlación propiedad-gobierno, Bakunin acentúa el paralelismo Dios-Estado.

Aunque durante muchos años el objetivo de sus esfuerzos conspirativos y revolucionarios fue la formación de una federación de Estados democráticos eslavos, al abandonar los ideales del nacionalismo y del paneslavismo para abrazar exclusivamente la causa de los trabajadores, el socialismo se le presenta como inseparable del federalismo o antiestatismo.

De tal modo, su ideario queda bien sintetizado en el título de uno de sus escritos más conocidos: *Federalismo, socialismo y antiteologismo.*

Su filosofía social se define en el curso de las polémicas sostenidas durante los diez o doce últimos años de su vida con Mazzini y con Marx.

El socialismo, que no podrá realizarse sino a través de una revolución proletaria, necesariamente violenta (dados los caracteres de la burguesía y del Estado), equivale a la toma de la tierra y de los instrumentos de trabajo por parte de los trabajadores. Se trata de transferir a la sociedad (aunque no al Estado) los medios de producción. Por otra parte, todos los hombres estarán obligados a trabajar. A cada uno se le exigirá lo que según su capacidad, física e intelectual, sea capaz de dar; y a cada uno se le retribuirá también de acuerdo con lo que efectivamente ha dado.

Bakunin es así partidario del colectivismo, conserva en principio el sistema del salariado y del derecho exclusivo al fruto del propio trabajo. Pesa en esto sobre él la decisiva

influencia del Proudhon y, sin duda, también el hecho de que la sociedad industrial en la cual se mueve conserva todavía importantes estratos y no pocas modalidades del artesanado. El comunismo integral, que comporta la supresión del salariado, le parece tal vez un llamado a la irresponsabilidad y la pereza. En todo caso, la idea del comunismo se encuentra para él vinculada a la del Estado como nuevo y universal patrono.
Para Bakunin, en efecto, la lucha contra el capitalismo y la burguesía es inseparable de la lucha contra el Estado. Acabar con la clase que detenta los medios de producción sin liquidar al mismo tiempo el Estado es dejar abierto el camino para la reconstrucción de la sociedad de clases y para un nuevo tipo de explotación social. Principio y meta del Estado es la conquista. Ningún Estado se constituye sino por el sometimiento de un pueblo a un poder soberano, por la fuerza de las armas o por el engaño y la astucia. Pero ningún Estado se conforma tampoco con el poder que ejerce sobre un territorio y sobre un pueblo, sino que, por su propia naturaleza, tiende a expandirse y a conquistar a los Estados que lo rodean: «Redondearse, crecer, conquistar a todo precio y siempre es una tendencia fatalmente inherente a todo Estado, cualquiera que sea su extensión, su debilidad o su fuerza, porque es una necesidad de su naturaleza.»
Cuando se tiene presente esto, se comprenderá, según Bakunin, por qué el solo hecho de que exista otro Estado es, para cada Estado, una perpetua amenaza, se comprenderá por qué la guerra se presenta como la situación normal y la paz sólo es una situación pasajera.
El Estado tiende a imponer como suprema norma moral el principio de que es bueno cuanto sirve a sus propósitos e intereses; malo cuanto se opone a ellos. De tal manera, establece una antítesis entre su propia moral y la de la humanidad: «Siendo el Estado una parte, se coloca y se impone como el todo; ignora el derecho de cuanto, no siendo él, se encuentra fuera de él, y cuando puede sin peligro, lo viola». Por esta razón -concluye Bakunin-, «el Estado es la negación de la humanidad».
Junto con el Estado nacen la sociedad dividida en clases y la propiedad privada. Quienes se instalan en el Gobierno (sus familias, sus amigos, sus partidarios) constituyen el núcleo de la clase dominante y se apoderan de los medios de producción. En torno a este núcleo se reúnen aquellos elementos sociales cuyo apoyo consideran los gobernantes indispensable para perpetuar su dominio sobre el pueblo (guerreros, sacerdotes, etc.), y también ellos pasan a integrar la clase superior. El pueblo no es sólo política y militarmente oprimido sino, al mismo tiempo, económicamente explotado, en la medida en que se le priva de la tierra y de los instrumentos de producción y se le obliga a entregar el producto de su trabajo.
Por esta razón, la revolución deberá ser, para Bakunin, simultáneamente dirigida contra la clase dominante (la que detenta la propiedad de los medios de producción) y contra el Estado (es decir, contra el gobierno, cualquiera que sea su denominación o su forma). Pretender abolir primero la propiedad privada y liquidar las clases, esperando que el Estado se vaya derrumbando por sí mismo, como pretenden los marxistas, significa desconocer el carácter activo del Estado, que no es un mero producto o una superestructura sino que, al mismo tiempo, es engendrado y engendrador de la clase dominante.

En este tópico puede decirse que se encuentra el punto esencial de la controversia ideológica entre Bakunin y Marx, entre el anarquismo y el marxismo.
Con casi profética clarividencia anunció Bakunin el futuro de la revolución conducida según las ideas del socialismo centralista y autoritario de Marx. Cuando el partido de la clase obrera se apodera del gobierno, lejos de instituir una dictadura del proletariado, establece, en el mejor de los casos, la dictadura de algunos proletarios, o, para ser exactos, de algunos exproletarios. Éstos desplazan sin duda a los anteriores gobernantes y no mandan ya de acuerdo con los intereses de la antigua clase propietaria y dominante, pero necesaria y fatalmente tienden a sustituirlos por sus propios intereses de grupo, constituyéndose ya desde el primer momento en una nueva clase con intereses opuestos a los de los trabajadores. La dictadura del proletariado se convierte así siempre en dictadura sobre el proletariado.
Como único medio de evitar este suicidio o, por mejor decir, este aborto de la revolución, Bakunin se esfuerza por dar un concepto diferente en la misma: la revolución no consiste en la toma del poder estatal sino en su radical abolición, y no consiste en la «nacionalización» de la tierra y de los instrumentos de producción sino en su utilización directa y sin trabas por parte de la comunidad de los trabajadores.
El socialismo federalista y antiautoritario de Bakunin se impuso en las organizaciones obreras desde España, Italia, Portugal, Suiza francesa, Francia y América Latina, y tuvo también considerable influencia en Bélgica, Holanda, Bulgaria, Rumania, Rusia, China, Japón, Corea y Estados Unidos de Norteamérica. En muchos de esos países predominó hasta la Primera Guerra Mundial sobre el marxismo y sólo fue parcialmente sustituido por el comunismo de Kropotkin a partir de la década de 1890.
Bakunin fue, como dice G. Woodcock, «un rebelde que en casi todas sus acciones parecía expresar los aspectos más violentos de la anarquía». Estaba convencido de que la pasión por la destrucción es una pasión creadora. Más que ningún otro entre los ideólogos del anarquismo, exaltó la espontaneidad de la masa y la fuerza revolucionaria del campesino (y aun del *lumpenproletariat);* propició la conspiración y los movimientos clandestinos con romántico apasionamiento; realizó una enorme y desordenada pero no incoherente propaganda escrita. Su filosofía social representa el momento en que el anarquismo se vincula orgánicamente con el movimiento obrero internacional y expresa una visión de la historia y de la sociedad fundada en parte sobre el positivismo y el materialismo cientificista (más que sobre las ciencias mismas) y en parte estructurada todavía por la dialéctica a través de la versión de la izquierda hegeliana. La voluntad de poner a salvo, por encima de todo, la libertad del individuo humano explica, al mismo tiempo, el colectivismo (por oposición al comunismo) y el espontaneismo (por oposición a la organización político-militar). El propósito de evitar, tras la revolución, el surgimiento de una nueva clase dominante lo impulsa a oponerse con todo rigor a la idea de la dictadura del proletariado.
*Quería aclarar que Miguel Bakunin no fue vegetariano ni vegano, ya que talvez por la época en que se situaba (aunque si existían vegetarianos) no había un debate muy fluido sobre la idea animalista, y me gusta pensar que si alguna vez, alguien le hubiese hablado sobre la explotación animal el estaría de acuerdo al defender al animal oprimido. Ya que si no fuese así su biografía no estaría en estas paginas ahora.
(hans)

Más de treinta años de acción directa.

- Extraido de http://aktionvegana.iespana.es
- Publicada en la revista de acción directa española “sombras y cizallas” Nº1

Durante los siglos XIX y XX, Gran Bretaña vivió un aumento de los grupos por los derechos de los animales y de la preocupación por el bienestar animal. Estos grupos se basaban única y exclusivamente en métodos legales para lograr sus objetivos. El proceso era increíblemente lento y las victorias escasas. Incluso el artículo de protección animal de 1911 trataba a los animales como una propiedad y no ofrecía protección alguna a las criaturas salvajes.
A mediados de los 60 la gente empezó a buscar otras formas de lucha, y en 1964 John Prestidge creó un nuevo estilo. John Prestidge en Brixham, Devon, Inglaterra formó un grupo que se opondría activamente a los deportes sangrientos. Lejos de hacer campañas reformistas, el grupo de John se había preparado para ir directamente a los terrenos salvajes de Gran Bretaña y hacer todo lo posible, dentro de la ley, para evitar el asesinato de la vida salvaje. John había creado la Hunt Saboteurs Association (Asociación de Saboteadores de la Caza).
La fama de esta forma de lucha fue instantánea. Solo un año después de que la H.S.A. fuese fundada, los saboteadores de la caza ya actuaban por la región oeste de Inglaterra, en Devon, Somerset y Bristol. También empezaron a aparecer grupos fuera de la zona oeste en lugares como Birmingham, Hampshire y Surrey.
Partiendo solo de un grupo de Devon, la H.S.A. pronto se convertiría en una red nacional de activistas que usaban métodos legales para frenar a la gente que disfrutaba intoxicándose de sangre, y para evitar que los terrenos verdes y tranquilos se convirtiesen, literalmente, en campos de exterminio. Como parte de la red de la H.S.A., que no paraba de crecer, en 1971 se creó un nuevo grupo de saboteadores en Luton. Este grupo había sido fundado por un estudiante de derecho llamado Ronie Lee. Los saboteadores de la caza de Luton, como muchos otros grupos, pronto fueron muy eficaces a la hora de salvar vidas. Muchos cazadores enseguida vieron su sádica diversión arruinada por la banda de Luton. En cualquier caso, a pesar del éxito de los sabs de Luton en el campo, pronto hubo gente que empezó a poner en duda los métodos exclusivamente legales del H.S.A. El problema era que si se permitía actuar a los cazadores, indistintamente de lo eficaz que pueda ser el grupo de sabotaje, hay posibilidades de que algún animal sea dañado o asesinado. Incluso si los sabs consiguen guiar a un animal para evitar que se le mate, el miedo que siente este durante la huida es enorme. Actuales artículos veterinarios demostraron a finales del siglo 20 que los animales padecen un tremendo estrés cuando son perseguidos en las cacerías.
Habiéndose dado cuenta de esto (que los métodos estrictamente legales de sabotaje de la caza no podían evitar por completo el sufrimiento animal), Ronnie Lee y unos pocos amigos de confianza empezaron a buscar otras formas para evitar el sufrimiento. Se dieron cuenta de que la única manera de que no hubiese ningún tipo de sufrimiento es impidiendo que los cazadores puedan empezar a actuar. Tan pronto como un animal es perseguido, ya está sufriendo Psicológicamente porque teme por su vida. Es por eso que tenemos que asegurarles que no vamos a permitir ni tan siquiera que la persecución comience. Con este compromiso en la cabeza Ronnie Lee, Cliff Goodman y posiblemente 2 ó 3 personas mas, decidieron formar en 1972 “the Band of Mercy” (la Banda de la Misericordia). Este fue elegido porque antes había sido el de un grupo anterior de acción directa por la liberación animal. En el siglo XIX una activista contra la esclavitud, llamada Catherine Smithies, proporcionó unas jóvenes alas al R.S.P.C.A.* llamadas la Band of Mercy. Se trataba de grupos de jóvenes que solían ser chavales del R.S.P.C.A. que se dedicaban a contar heroicas historias sobre animales. Estos activistas de Victoria por los derechos de los animales de Victoria tenían algo más de energía que el resto y empezaron a sabotear escopetas de caza. Las acciones de la Band of Mercy de Victoria crecieron tanto que se llegó a escribir una obra de teatro en la que un grupo de jóvenes saboteaba una escopeta de caza.
Para Ronnie Lee y sus compañeros la Victorian Band of Mercy fue un excelente ejemplo de acción directa a seguir, así que decidieron adoptar sus métodos no estrictamente legales para salvar vidas.
En un principio, la Band of Mercy se centró en pequeñas acciones dirigidas contra la caza en la temporada de la caza del cachorro. Esta consiste en enseñar a los perros jóvenes de caza a destrozar a los cachorros de zorro, para que el perro empiece a saborear pronto la muerte. Las primeras acciones de la Band of Mercy eran muy sencillas y estaban pensadas en torno a la idea de inutilizar los coches de caza para retrasar o incluso impedir las actividades asesinas de los cazadores.
Desde el primer momento estaba claro que la Band of Mercy no llevaba a cabo actos de vandalismo contra aquellos a los que se oponía, sino que sus acciones estaban relacionadas con la idea de .compasión activa. Por esta razón, la Banda de la Misericordia, siempre dejaba mensajes a los cazadores explicándoles porqué habían hecho lo que hubiesen hecho, las ideas de la liberación animal y que no había nada personal contra



nadie en particular.
El éxito del Band of Mercy era más que patente, al realizar acciones directas ilegales eran capaces de poner fin a las cacerías. Impidiendo que las cacerías llegasen a empezar, la Banda de la Misericordia se encontraba tranquila de saber que no solo habían salvado vidas inocentes, sino que además habían evitado el sufrimiento psicológico de la persecución.
Una vez constatado su potencial para frenar el sufrimiento animal, la Banda empezó a pensar en otras formas de llevar a cabo y expandir sus campañas. A raíz de sus éxitos conseguidos, la Band of Mercy empezó a ser mucho más atrevida.



A finales de 1973 la Banda se enteró de la construcción de un nuevo centro de vivisección. El laboratorio de investigación estaba siendo construido cerca de Milton Keynes para una compañía llamada Hoechst Pharmaceutical.
Enterados de la existencia de este lugar, dos de los activistas de la Banda visitaron el laboratorio unas pocas veces para decidir cual era la mejor manera de llevar a cabo la acción. Estos activistas se dieron cuenta de que si impedían que se acabase de construir el edificio, impedirían también el sufrimiento de los animales destinados a ser torturados entre esas cuatro paredes. La Band of Mercy quería asegurarse de que el edificio nunca se acabaría de construir y decidió que la mejor forma de destruir el laboratorio era por medio del fuego. Destruyendo el edificio, impedirían que los vivisectores siquiera fuesen capaces de empezar a practicar su sádica ciencia., e incluso si los daños causados por el fuego se podían reparar, el trabajo de la restauración supondría un dinero que tendría que ser pagado por Hoechst Pharmaceutical (y eso significaba menos dinero para torturar animales).
El 10 de noviembre de 1973 la Band of Mercy llevó a cabo su primera acción contra el negocio de la vivisección. Dos activistas consiguieron entrar al edificio, que estaba a mitad de construir, en Milton Keynes. Una vez dentro los activistas le prendieron fuego. Esta acción fue especialmente trascendental por dos motivos, no solo era la primera acción contra el negocio de la vivisección, también era la primera vez que usaban el fuego.
En ese primer incendio se consiguieron unos fantásticos daños valorados en 26.000 libras. Más sorprendente fue que seis días más tarde la Band of Mercy regresó al lugar causando con otro incendio unas pérdidas de más de 20.000 libras. Para asegurarse de que todo el mundo supiese porqué se había prendido fuego al edificio, la Band of Mercy mandó un mensaje a la prensa. El comunicado decía:
"El edificio ha sido incendiado para impedir la tortura y el asesinato de nuestras hermanas y hermanos animales por medio de experimentos infernales. Somos una organización de guerrilla no violenta con el objetivo de liberar a los animales de cualquier forma de crueldad y persecución por parte de las manos del hombre. Las acciones seguirán adelante hasta que hayamos logrado nuestros objetivos".
Después del incendio de Milton Keynes, la siguiente acción más importante se llevó a cabo en 1974, cuando la Banda fijó su atención en la sangrienta matanza de focas en la costa de Norfolk.
La matanza de focas era un acontecimiento anual en el que los cazadores salían en dos barcos con licencia para matar focas. Esta matanza es un ataque sanguinario en el que las focas no tienen posibilidad alguna de escapar. Sabiendo lo horrible que era la caza de focas, obviamente, la Band of Mercy intentaría impedir que este acontecimiento empezase. Con el objetivo de evitar que la matanza llegase a empezar y no olvidando la efectividad del uso de incendios en las acciones de noviembre del 73, la banda una, vez más, utiliza el fuego como herramienta para destruir las herramientas para asesinar animales.
En junio del 74, la Band of Mercy llevó a cavo su segunda mayor acción. Bajo la protección de la noche dos activistas buscaron los barcos. Una vez encontrados estos medios de transporte de muerte fueron incendiados. Por desgracia, uno de los barcos tan solo fue ligeramente quemado por el fuego, pero el otro quedó completamente calcinado.
Después de haber llevado a cabo esta última acción, la Band of Mercy decidió no dejar ningún mensaje responsabilizándose. Preferían dejar a los asesinos de focas con la duda de que es lo que había pasado, si los responsables regresarían y que si alguien traía dos barcos nuevos estos acabarían de la misma manera.
Aquel año no hubo matanza de focas, sin ninguna duda, gracias a la Band of Mercy. Además de haber detenido por completo la matanza de focas de aquel año, se consiguió otro golpe de efecto. El fuego hizo que el propietario de los barcos cerrase la empresa, y habiendo visto como se hundía un negocio por la acción de unos pirómanos anónimos, nadie estaba dispuesto a invertir su dinero en un negocio que fácilmente podía correr la misma suerte. Este miedo ha hecho que nadie se atreva a empezar un negocio de caza de focas y no ha vuelto a haber matanza de focas en Wash** desde entonces. Gracias a la acción de dos activistas se han salvado innumerables focas.
Si volvemos a la acción de junio de 1974, es evidente para todo el mundo que lo que ocurrió fue un suceso muy importante. No solo se salvaron focas en el momento sino que se salvaron también las generaciones venideras.
Desgraciadamente, a pesar de que la Band of Mercy estaba salvando vidas e impidiendo el sufrimiento, no todo el mundo en el movimiento por la liberación animal aprobaba sus métodos.
En julio de 1974 un miembro del H.S.A. ofreció una recompensa de 250 libras por una información que les llevase hasta la Band of Mercy. El portavoz, en nombre del grupo local de saboteadores dijo a la prensa .estamos de acuerdo con sus ideas pero nos oponemos a sus métodos.
Como alguien es capaz de estar de acuerdo con las ideas de una persona y después ofrece una recompensa por su captura es un completo misterio.



Afortunadamente, a pesar de este acto de traición, la Banda era consciente de su importancia.
Llevando a cabo acciones ilegales eran capaces de salvar vidas destruyendo las máquinas de muerte y tortura. Aunque las personas más influyentes del movimiento rechazasen las ideas de la Banda, éstos se daban cuenta de que tenían que seguir adelante. Parar sería dar la espalda a los animales.
Después de la acción contra la caza de focas la Band of Mercy se embarcó en su primera ola de acciones intensivas contra la industria vivisectora. En los meses anteriores a la acción en Wash, la Band of Mercy pudo reunir cierta información interna sobre proveedores de laboratorios de vivisección. Toda esta información fue recogida y almacenada en espera del mejor día para ser usada. Así se hizo, después de la acción de Wash, la Banda era capaz de meterse de lleno en una oleada de acciones contra la vivisección.
Entre junio y agosto de 1974 la Band of Mercy realizó ocho acciones contra los suministradores de animales de estos laboratorios. Las acciones se centraron en causar daños económicos, saboteando tanto edificios como vehículos. Pero la Banda marcó otro acontecimiento importante en su historia al llevar a cabo su primer rescate de animales en este periodo. El primer rescate fue en Wiltshire, en la región oeste de Inglaterra. El objetivo era una granja de cobayas, consiguieron sacar media docena de animales. Además de ser un acontecimiento importante por ser su primer rescate, la acción también produjo unas inesperadas pero bienvenidas consecuencias. La dueña de la granja estaba histérica por la liberación y temía que volviesen más activistas por la noche. El pánico que le producía pensar en unos extraños enmascarados entrando en su casa hizo que cerrase el negocio.
Además de atacar la industria de la vivisección, la Band of Mercy seguía practicando acciones contra la caza, pero no queriendo limitar su lucha contra dos formas de abuso, la Banda también atacó criadores de gallinas y el lobby de las armas de fuego. En julio del 74 una tienda de armas de Malborough fue atacada. La Band of Mercy de Victoria estaría orgullosa de saber que sus grandes actos estaban siendo y serían ejemplo a seguir de muchos grupos del siglo XX. A partir de menos de media docena de amigos, la Band of Mercy había sido capaz de hacer un tremendo impacto contra los explotadores de animales, además de ser muy escurridizos. Por desgracia, la suerte de la Banda acabó en agosto de 1974.
En 1974 atacaron el laboratorio Oxford Laboratory Animal Colonies en Bicester. La primera acción fue un éxito, pero después cometieron el error de regresar a OLAC dos días más tarde (tengo que aclarar que es muy fácil decir ahora que fue un error regresar, pero en esos momentos era perfectamente lógico). Fue en este segundo ataque cuando los activistas Ronnie Lee y Cliff Goodman fueron descubiertos por un guardia de seguridad. Después de advertir su presencia llamó a la policía y Ronnie y Cliff pronto fueron arrestados.
Si la policía pensaba que el arresto traería el fin de la Band of Mercy, estaban muy equivocados. El arresto de Ronnie Lee y Cliff Goodman supuso una buena y amplia publicidad para la Banda, luego de identificarlos como terroristas, mucha gente les vio como héroes. Estos dos jóvenes hombres fueron vistos como una versión de Robin Hood de los animales. Ronnie y Cliff pronto fueron canonizados como los Dos de Bicester. Las manifestaciones diarias que tenían lugar fuera de las cortes se hicieron oír. El apoyo a los Dos de Bicester era muy fuerte y venía de todas partes. El ministro de la iglesia Ivor Clemitson también se unió a la campaña para que los soltasen. A pesar de todo el apoyo que los Dos de Bicester recibieron por parte del público, tanto Ronnie Lee como Cliff Goodman fueron condenados a tres años de cárcel. Una carta publicada en el Daily Telegraph reflejaba el sentimiento de enfado por la sentencia del primer juicio por la liberación animal. Muchos estarán de acuerdo con las absolutamente diabólicas y completamente innecesarias formas de crueldad que comprende la experimentación animal. Estos jóvenes hombres, desafiando la ley demuestran un gran coraje, y las sentencias de tres años de cárcel resultan increíbles y crueles.
Ahora se dice que es imposible derribar a un buen activista por la liberación animal o de la tierra. Esto es absolutamente cierto en el caso de Ronnie Lee. Después de la sentencia, Ronnie y Cliff fueron separados. Ronnie fue enviado a la cárcel de Winchester y Cliff regresaba a la de Oxford (mientras que durante la detención ambos estuvieron juntos en la de Oxford).
En la cárcel de Winchester Ronnie descubrió que los artículos para veganos eran menos de los necesarios. Así que en Winchester, para tratar de conseguir una comida digna y una ropa vegana adecuada, Ronnie empezó una huelga de hambre. La huelga atrajo consigo la atención de los media.
Una vez más, el tema de la liberación animal estaba siendo debatido abiertamente. Con la atención dirigida sobre nuestra lucha, Ronnie Lee decide ampliar las demandas de la huelga de hambre incluyendo peticiones acerca de Porton Down, el centro militar de investigaciones químicas y biológicas del gobierno, en el que se llevaban a cabo horribles experimentos.
La atención prestada por parte de los media a la huelga de hambre era espectacular. Con toda esa atención no deseada, la cárcel de Winchester pronto se vio obligada a proporcionar a Ronnie sus artículos veganos, pero no ocurrió lo mismo en Porton Down. Para que la atención de los media no pusiese en un aprieto al Ministerio de Defensa se decidió utilizar la táctica de la manipulación, la atención de los media se centró en la persona de Ronnie Lee, y eso no era lo que él quería. Al ver que los media estaban cambiando el debate de la explotación animal al de la huelga de hambre, Ronnie decidió finalizar su protesta.
Por desgracia, mientras Ronnie daba buen ejemplo desde la cárcel, los otros activistas de la Band of Mercy llevaron a la Banda a un periodo de inactividad. El único suceso llevado a cabo durante el periodo en el que los Dos de Bicester estaban en prisión fue en 1975.
En 1975 Mike Huskisson organizó el rescate de dos beagles del I.C.I. Los beagles se estaban usando en experimentos relacionados con el uso del tabaco, por esta razón se les puso el acertado nombre de los Beagles fumadores.
Mike fue arrestado y juzgado por allanamiento de morada. Pero sabiendo el apoyo del público que habían recibido los Dos de Bicester, I.C.I. dejó el caso por miedo a la mala publicidad que le podía dar su enemigo. Esto significaba que

Mike era absuelto de sus cargos, se reveló que I.C.I. llevaba acabo experimentos inútiles con animales y los Dos de Bicester habían recibido un apoyo psicológico con la acción de Mike.
Tanto Cliff como Ronnie solo cumplieron una tercera parte de sus condenas y ambos fueron en libertad bajo palabra tras 12 meses, en la primavera del 76. La estancia en la cárcel afectó a los Dos de Bicester, pero de forma totalmente distinta. Cliff salió de la cárcel con una sola cosa en la cabeza, que no quería volver a entrar.
Decidió que no era ningún revolucionario y quiso ceñirse a formas de protesta estrictamente legales para el futuro.
Desgraciadamente, en la cárcel se convirtió en un chivato y proporcionó a la policía mucha información sobre como usaban los walke talkies la Banda de la Misericordia. Este acto de traición le costó a Cliff el título de ser el primer chota (chivato de la policía) del movimiento.
Ronnie, por otro lado, había adquirido mas determinación y se dio cuenta de lo que se había extendido el apoyo a la acción directa por la liberación animal. En la cárcel, Ronnie leyó mucho sobre el movimiento proletario. Con estos conocimientos y una auténtica determinación, empezó a diseñar un grupo por la liberación animal más revolucionario, un grupo que verdaderamente pudiera lograr la liberación animal.
Todo el tiempo en el que Ronnie estaba en la cárcel se acordaba de los animales encarcelados. A diferencia de los presos humanos, estos no tienen una fecha de salida a la libertad, toda su espera es para recibir sufrimiento y muerte.
Mientras estaba encerrado pensaba en lo indefensos que están los animales y en lo que necesitan que alguien se ponga en pie para luchar en su nombre. El estar encerrado en una jaula como los animales a los que Ronnie estaba decidido a ayudar, le dio un nuevo sentido de comprensión y solidaridad. Por encima de todo, le dio incluso más fuerza para luchar por la liberación animal. Tras su liberación Ronnie reunió a lo que quedaba de la

Banda. También pudo encontrar un par de decenas más de nuevos reclutas para la acción ilegal por la liberación animal. Con los consejos de Ronnie, el nuevo grupo (de 30 personas aproximadamente) podía labrarse un futuro. Con Ronnie como guía, el grupo podía desarrollar y expandir el trabajo de la Band of Mercy. Se trataba de un grupo revolucionario y todo el mundo lo sabía.
El único problema del grupo era el nombre de la Band of Mercy. Ese nombre ya no era apropiado. No se ajustaba al nuevo sentimiento revolucionario, hacía falta otro nombre, un nombre que atormentase a los explotadores, un nombre cuya sola mención representase al movimiento revolucionario, un nombre que fuese más que un nombre. Con todo esto en la cabeza, Ronnie eligió el nombre de Animal Liberation Front (frente de liberación animal), el A.L.F.

**R.S.P.C.A: Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals.*
***WASH: bahía de poca profundidad del Mar del Norte de 24 Km. de largo por 19 de ancho, entre Lincolnshire y Norfolk (Inglaterra).*



Vitamina A: (retinol)
Nos sirve especialmente para la defensa de infecciones que sufre el cuerpo, sobretodo para tener un buen estado de mucosas en el sistema respiratorio, urinario, digestivo, ojos, entre otros. También es una vitamina esencial para la buena visión (sobretodo de noche y atardecer), mantener en buen estado la piel, el brillo del cabello y por sobretodo ejerce una acción casi hormonal que ayuda a controlar la cantidad de estrógenos. Cuando hay deficiencia en esta vitamina, la pie se torna seca y escamosa, hay menos cantidad de mucosas que nos ayuda a protegernos de las múltiples infecciones ya sean de forma digestiva, en el sistema respiratorio, ojos, urinario. También significa que hay una perdida de visón por lo general cuando nos encontramos en presencia de luces bajas.
Es recomendable consumirla cuando hay todo tipo de infecciones como colitis, diarrea, y parasitosis intestinales. En infecciones respiratorias como bronquitis, faringitis, o en las infecciones visuales como conjuntivitis. O si también notamos perdida visual.
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: Acelgas, Brócoli, Calabaza, Diente de León, Escarola, Espinaca, Hinojo, Lechuga, Perejil, Pimiento, Tomate, Zanahoria, Soja, Soja germinada, Albaricoque, Ciruela, Caqui, Papaya, Moras de zarza, fresas, Sandía.
Vitamina B (complejo B):
Vitamina B1: (tiamina)
Sirve para desintegrar los hidratos de carbono y para aprovechar sus nutrientes. Tiene gran poder en los cambios del ánimo por su efecto benéfico sobre el sistema nervioso y la actitud mental. Ayuda en casos de depresión, irritabilidad, pérdida de memoria, pérdida de concentración y agotamiento. Favorece mucho en el crecimiento.
La carencia de esta vitamina causa beriberi, enfermedad que es frecuente en ciertos países asiáticos, donde el único alimento disponible para los más pobres es el arroz blanco. Si la carencia no es tan radical, se manifiesta en forma de trastornos cardiovasculares (brazos y piernas "dormidos", sensación de opresión en el pecho, etc.), también como alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).

El tabaco y el alcohol reducen la capacidad de asimilación de esta vitamina, por lo que las personas que beben, fuman o consumen mucho azúcar necesitan más vitamina B1.
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: masas, maní, piñones, higos, castañas (por lo general son casi todos los frutos secos), garbanzos, lentejas, porotos, ajos, avellanas y nueces.
Vitamina B2: (riboflavina)
Esta presente en la desintoxicación hepática, desarrollo del embrión, en la respiración celular, en el mantenimiento de la envoltura de los nervios, crecimiento y bienestar del cabello, uñas y piel.
Su carencia esta relacionada a la sequedad de la piel, mucosas y ojos (esta vitamina se encuentra rica en alimentos de origen animal, es por ello que toda persona vegana debe sustituirla con responsabilidad y consumirla en gran cantidad)
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: masas, masas con levadura, germen de trigo, almendras, maní, coco, champiñones, salvado de trigo, lentejas y garbanzos.
Vitamina B3: (niacina)
Contribuye en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y proteínas. Nuestro cuerpo puede producir cierta cantidad de niacina a partir del triptófano, es por ello que escasas veces nos encontramos con carencia de esta vitamina, sobretodo por que esta presente en la mayoría de las proteínas que consumimos. Sin embargo, en países del Tercer Mundo, que se alimentan a base de maíz o de sorgo, aparece la pelagra, enfermedad caracterizada por dermatitis, diarrea y demencia (las tres D de la pelagra).
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: masas con levadura, maní tostado, avellanas tostadas, salvado de trigo, cereales, almendras, germen de trigo, harina integral de trigo, arroz integral, pan de trigo integral.
Vitamina B5: (ácido pantoténico)
Esta presente en el metabolismo celular como coenzima de la liberación de energía de grasas, proteínas y carbohidratos. También es utilizada en la formación de anticuerpos, es necesaria para la síntesis de hormonas antiestrés.
Su carencia provoca, falta de atención, apatía y bajo rendimiento energético.
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: en todos los vegetales, en especial en las frutas frescas y los frutos secos.
Vitamina B6: (piridoxina)
Es necesaria en el metabolismo de la proteína, actúa en la utilización de grasa del cuerpo en la formación de glóbulos rojos y por ende es esencial en el crecimiento. Esta presente en la generación del tejido nervioso, y ayuda a evitar enfermedades nerviosas y de la piel.
Su carencia genera alteración como depresión, convulsiones, fatiga, grietas en la comisura de los labios, lengua depapilada, mareo, nauseas, anemia, piedras en el riñón.
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: espinacas, garbanzos, cereales, lentejas, masas (como pan y pastas), nueces, avellanas, plátanos.
Vitamina B8: (biotina o vitamina H)
Coenzima que participa en la transferencia de grupos carboxilos, aparece en las reacciones que producen energía y en el metabolismo de ácidos grasos. Es útil en el crecimiento y funcionamiento de pelo, uñas, piel, glándulas sebáceas y glándulas sudoríparas, al igual que el desarrollo de glándulas sexuales. Su carencia produce depresión, dolores musculares, anemia, nauseas, dermatitis, alopecia y alteraciones en el crecimiento.
Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: leguminosas, coliflor, frutas, casi la totalidad de los frutos secos, champiñones.
Vitamina B12: (cobalamina)
Interviene en la síntesis de ARN y ADN, necesaria también en la formación de glóbulos rojos, proteínas, en el crecimiento corporal y regeneración de los tejidos.
La carencia de esta vitamina produce una anemia perniciosa (cansancio, palidez, etc.) con una mala producción de glóbulos rojos, degeneración nerviosa, desarreglos menstruales, ulceras en la lengua, síntesis defectuosa de mielina.
Hay una creencia extendida de que la fuente principal de esta vitamina es la carne. Pero ¿de donde obtienen esta vitamina las vacas herbívoras? El Dr. Spencer y el Dr. Prevest afirman que "la fuente fundamental de toda la vitamina B-12 natural en el mundo son las bacterias. Las amistosas o benefactoras bacterias del tracto intestinal de los animales fabrican la vitamina B-12". Esto se cumple en todos los animales vegetarianos incluido el ser humano. La vitamina B- 12 se encuentra en cantidades significativas en los materiales fermentados en la naturaleza. En los estudios sobre humanos vegetarianos, el Dr. Wolgang Tiling descubrió la síntesis de vitamina B-12 en el intestino de los niños que tenían una dieta de leche de soya. Para asegurar la producción activa de vitamina B12 por las bacterias intestinales, los vegetarianos deberían limitar la ingestión de proteínas, cuidarlas combinaciones alimenticias y observar las otras reglas higiénicas. También en condiciones

normales los suplementos de alga espirulina entregan una buena proporción de vitamina B12, al igual que la famosa leche de soya.

Vitamina C: (ácido ascórbico)

Esta vitamina es necesaria para la producción de colágeno del tejido conjuntivo el cual es una proteína que actúa como cicatrizante de heridas y que mantiene unido todas las partes de nuestro organismo. También es importante en el crecimiento, y reparación de vasos sanguíneos, encías, huesos, dientes, y para el metabolismo de las grasas (se le atribuye a la reducción del colesterol). Favorece a la absorción y almacenamiento de hierro, nos protege de los radicales libres (asociados a las enfermedades degenerativas), mejora la eficiencia de las defensas de nuestro cuerpo. Nos beneficia en dolencias como; anemia, artritis, ulceras gastroduodenales, fracturas, enfermedades psíquicas, alto nivel de colesterol, dientes flojos, resfriado, gripe, entre otras.

Su carencia puede producir escorbuto.

Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: perejil, pimientos, puerros, acelga, brócoli, coliflor, espinaca, lechuga, tomate, remolacha, rábanos, pepinos, papas, espárrago, cebolla, diente de dragón, piña, fresas, limón, naranjas, pomelos, mandarinas, kiwi.

Vitamina D: (calciferol o antirraquítica)

Esta vitamina se encarga de dar la energía necesaria al intestino para la absorción de calcio, fósforo y proteínas. También permite la adecuada mineralización de los huesos, la cual es necesaria para la normal formación y protección de huesos, dientes contra el bajo consumo de calcio.

La deficiencia de esta vitamina causa raquitismo en niños, caries dental, malformaciones óseas. En los adultos mayores se puede presentar descalcificación en los huesos (osteoporosis). Hay que recordar que el organismo es capaz de sintetizar esta vitamina pero es necesario los rayos ultravioletas del sol, la cual se puede dar una deficiencia de vitamina D si no exponemos nuestra piel a la luz solar.

Las principales fuentes veganas que poseen esta vitamina son: cereales, masas (como pan, pastas), lentejas, naranja, leche de soya, verduras verdes (espinaca, lechuga, acelga, entre otras), champiñones, brócoli, etc.

Vitamina E: (tocoferol)

El papel de la vitamina E es proteger a otras vitaminas como al complejo B y C, colabora en la oxigenación de los tejidos al ser antioxidante que actúa como un protector de membranas de las células que hace que no envejezcan o se deterioren. Favorece en la formación de colesterol bueno, colabora con la insulina, protege al organismo de los efectos nocivos de muchos contaminantes, previene los abortos, acelera la cicatrización de quemaduras, contribuye a bajar la presión sanguínea alta, restituye la potencia sexual masculina.

La deficiencia de esta vitamina causa anemia, arteriosclerosis, ulceras gástricas hasta llegar a provocar cáncer, distrofia muscular, constante fatiga, mala circulación y tardamiento de cicatrización de heridas y hematomas, pérdida de la fertilidad.

Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: los aceites si se trata de aceites vírgenes prensados en frío, de germen de trigo, de maíz, de soja, de semillas de algodón, de girasol, de oliva, de cacahuete, de sésamo. También los cereales, frutos oleaginosos (almendras, avellanas, pepas de girasol, nueces, maní), frambuesas, moras, fresas diente de dragón, espárragos, hinojo, pimientos y espinacas.

Vitamina F: (ácidos grasos esenciales)

No se trata de una vitamina, por lo general sirve para denominar a los ácidos insaturados que son imprescindibles para el cuerpo, las cuales son necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y de los nervios, combate contra alergias y infecciones repetitivas, gracias a ella el organismo genera prostaglandinas las cuales regulan el metabolismo de las sales minerales y del agua. Evita que la mucosa intestinal se vuelva excesivamente permeable a ciertas sustancias toxicas. Favorece a la nutrición, respiración y eliminación de células de todos los tejidos ayudándolas a defenderse de todas las agresiones. También es importante recalcar que es beneficiosa para las alteraciones relacionadas con la menstruación, sobretodo en la etapa premenstrual, en inflamaciones, dolores e irregularidades en el ciclo.

Su deficiencia causa cabello sin brillo, sed excesiva, alergias, infecciones repetitivas, descamación excesiva en la piel. Al cabo de los años una deficiencia crónica deriva en problemas cardiovasculares (arterosclerosis, trombosis, exceso de colesterol en las arterias), artritis reumatoide, alteraciones inmunológicas que favorecen en el desarrollo del cáncer, entre muchas más.

Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: los alimentos que posean ácido linoleico como girasol, soya, germen de trigo, maní, nueces, castañas, piñones, brotes de alfalfa.

Vitamina K: (Antihemorrágica o filoquinona)

Sirve para generar protrombina la cual el organismo necesita para el proceso de coagulación sanguínea. La deficiencia de esta vitamina es muy escasa por que las bacterias intestinales pueden sintetizarla, pero pueden ocurrir los casos de deficiencia si la persona padece de mala absorción de grasas. Dosis altas de vitamina K puede producir lesión cerebral en los niños y anemia en los adultos. También produce alteraciones en la coagulación de la sangre.

Las fuentes veganas que poseen esta vitamina son: germen de trigo, aceite virgen de girasol, aceite virgen de oliva, espinaca, acelga, lechuga, coliflor, tomate, aceitunas, rábanos, aceite de soya.

BOMBILLAS DE PINTURA

Como hacer bombillas de pinturas, muy útiles para atacar peleterías, tiendas de caza, bioterios, carnicerías o contra cualquier cosa que creas conveniente.



Con un destornillador y mucho cuidado haz un agujero en un lado de la bombilla. Pudiendo asi romper la parte de arriba, dejando un buen agujero.



Con un embudo llena la bombilla de pintura. No utilices pintura diluida con agua, mezclala con aceite asi conseguiras que se adhiera mejor a tu objetivo.



Con el destornillador mismo quita las piezas que lleva dentro la bombilla. eso si con cuidado de romperla.



Tapala bien para que no se salga la pintura, si ha quedado espacio vacio en la bombilla lo puedes rellenar con papel higienico y luego cerrarla con cinta aislante. Ten cuidado de no mancharte los guantes.

*Método sacado de "Sombras y Cizallas Nº 2"

